

**Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2021 - Forår**  
**2. marts - 27. marts 2021**

	Landevej					MTB / Gravel		
Ugedag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Sted	Mosesvinget	Tonseren	Rød Låge	Tonseren	Mosesviget	Sundbyvester	Sundbyvester	Kirke
Længde	50-70KM	30-50KM	40-60KM	30-50KM	60-80KM	2 timer	2 timer	2,5 timer
Dame		16:30		16:30		17:00	17:00	09:00
Motion 3		16:30		16:30	09:30			
Motion 2		16:30		16:30	09:30			
Motion 1		16:30		16:30	09:30			
Tirsdagsholdet	10:00							
Ældresagen			09:30					
<i>Ældresagen slår turene op på facebook, så følg med der. Tirsdagsholdet er med Jørgen Madsen, hvor der køres en tur nordpå.</i>								
<b>Mosesvinget</b>	Mosesvinget, sidegade til Hareskovvej, Bellahøj.							
<b>Tonseren</b>	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej. Bemærk at vi samles på fortovet, busserne skal kunne komme forbi. Kan du ikke nå at komme til 16:30, så kom senere og kør modsat normal retning på tonseren og du vil finde dit hold indenfor 10 min. Lys på cyklen anbefales, da det kan blive mørkt på vej hjem fra træning.							
<b>Sundbyvester</b>	Sundbyvester Plads, Amagerbrogade							
<b>Kirke</b>	Sundby Kirke, Amagerbrogade							
<b>Rød Låge</b>	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle							
<b>Corona</b>	Vi overholder alle gældende regler omkring afstand og forsamlingsforbud i forbindelse med Corona pandemien. Når I kommer til træning hvor flere hold møder samtidig, bedes I med det samme gruppere jer i de respektive hold: Dame, Hold 3, Hold 1+2. Hermed er vi altid under 25 personer i hver gruppe. Og hold afstand mellem grupperne.							